

















BESSER LEBEN | SMARTSELLER

Zeitraum: Juli bis Dezember 2023

Reihenfolge basiert auf internen Daten und Media Control Abverkäufen











Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Stefanie Stahl <u>Das Kind in dir muss Heimat finden</u> Kailash ET: 16. November 2015 ISBN: 978-3-424-63107-4 € 14,99 [D] / € 15,50 [A] / CHF 20,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783424631074		Direkt, echt, lebensnah – die neue Erfolgsautorin in der Lebenshilfe. Glückliche Beziehungen durch Urvertrauen. Wie die Arbeit mit dem inneren Kind unsere Beziehungen heilt. Das innere Kind ist ein großer Trend in der psychotherapeutischen Szene. Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter: www.stefaniestahl.de
		James Clear <u>Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung</u> Goldmann Taschenbuch ET: 27. April 2020 ISBN: 978-3-442-17858-2 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 368 Seiten	9783442178582		Der Welterfolg zum Trendthema »Micro Habits«! Der New-York-Times-Bestseller wurde in 37 Länder verkauft! Kleine Routinen ändern oder neu einführen und damit große Ziele erreichen. Ob berufliche Meilensteine, sportliche Höchstleistungen oder ganz persönliche Ziele – alles ist möglich! Fundiert, leicht verständlich, praxisnah und einfach umzusetzen.
		Bas Kast <u>Kompass für die Seele</u> C.Bertelsmann ET: 01. März 2023 ISBN: 978-3-570-10461-3 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783570104613		Das neue Buch von Bestsellerautor Bas Kast: Was die Seele stark macht - das Beste aus Wissenschaft und Praxis Bas Kasts »Ernährungskompass«: seit Erscheinen 2018 ununterbrochen auf der Bestsellerliste – über 1 Million verkaufte Exemplare Von Ernährung über Naturerfahrung bis zu Psychedelika: 10 empirisch fundierte Strategien, mit denen jede*r sein seelisches Wohlbefinden steigern kann Der Autor hat neueste wissenschaftliche Studien ausgewertet und alle Methoden selbst erprobt Große Medienpräsenz des eloquenten Wissensvermittlers
		Stefanie Stahl <u>Das Kind in dir muss Heimat finden (Arbeitsbuch)</u> Kailash ET: 20. März 2017 ISBN: 978-3-424-63143-2 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50(UVP) ca. 128 Seiten	9783424631432		Das Übungsbuch zum Bestseller. Die schnelle und leichte Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Arbeit mit dem inneren Kind. Geniale und spielerische Übungen zum Ausfüllen, Zeichnen und Nachdenken.
		Martin Wehrle <u>Wenn jeder dich mag, nimmt keiner dich ernst</u> Mosaik ET: 26. April 2023 ISBN: 978-3-442-39409-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442394098		Souverän Grenzen setzen, schlagfertig kontern und für die eigenen Bedürfnisse eintreten. Lehrreich und unterhaltsam – mit Test, praxisnahen Beispielen, verblüffenden Studien, Beispiel-Dialogen und Übungen. Martin Wehrle zeigt, wie man Manipulation durchschaut, Kränkungen abwehrt und die eigenen Ziele erreicht. Enorme Reichweite auf YouTube: 546.000 Abonnenten!
		Stefanie Stahl <u>Wer wir sind</u> Kailash ET: 13. Oktober 2022 ISBN: 978-3-424-63235-4 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 384 Seiten	9783424632354		Das neue große Werk von Stefanie Stahl. Wie wir ticken, was uns steuert: Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin durchleuchtet die Gesetzmäßigkeiten der Seele. Das Zusammenspiel von Psyche, Bewusstsein und Verhalten spannend und leichtfüßig erklärt. Höchst präzise Autorin: zwei erfolgreiche Podcasts, Keynote-Speakerin auf Kongressen, zahlreiche Veranstaltungen on- und offline. Stetig wachsende Reichweite in den Social Media
		Karolien Notebaert <u>Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. Juli 2022 ISBN: 978-3-453-60622-7 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 160 Seiten	9783453606227		Eine Wanderung in Irland, eine berührende Erzählung über das Gespräch zwischen Mutter und Tochter über die großen Fragen des Lebens Mit der Kraft der Gedanken die persönliche Entwicklung beeinflussen – neurowissenschaftlich erklärt Vierfarbig gestaltet mit charmanten Illustrationen für die Leser:innen von Tessa Randau und John Streleky
		Stefanie Stahl <u>So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63200-2 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783424632002		„Der Selbstwert ist das Kraftwerk der Seele.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Mit mehr Selbstwertgefühl zu mehr Lebenszufriedenheit. Vom richtigen Umgang mit unseren Stärken und Schwächen. Viele Beispiele aus der Praxis zeigen, wie man das Selbstwertgefühl stärkt.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Michelle Obama <u>Das Licht in uns</u> Goldmann ET: 15. November 2022 ISBN: 978-3-442-31713-4 € 28,00 [D] / € 28,80 [A] / CHF 37,90(UVP) ca. 384 Seiten	9783442317134		Mit Spannung erwartet: das neue Buch von Michelle Obama, der ehemaligen First Lady der USA. Michelle Obama erzählt anhand von persönlichen Erlebnissen, wie man mit klugen Strategien ein erfülltes Leben führt. Den schwierigen Fragen im Leben mit Weitblick und Mut begegnen.
		Rhonda Byrne <u>The Secret - Das Geheimnis</u> Arkana HC ET: 10. April 2007 ISBN: 978-3-442-33790-3 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783442337903		Wir sind selbst Schöpfer unserer Realität. Die Dinge, die uns im Alltag begegnen, haben wir durch die eigene Gedankenenergie angezogen. Die Kraft, die wir „Gott“ nennen, war und ist nie wirklich von uns getrennt. Einige Bestsellerautoren schicken ihre Helden auf die spannende Suche nach einem fiktiven Geheimnis. Mit „The Secret“ werden Sie selbst zum Sucher und können einen Schatz finden – nicht fiktiv, sondern wirklich.
		Martin Wehrle <u>Den Netten beißen die Hunde</u> Mosaik ET: 13. September 2021 ISBN: 978-3-442-39377-0 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783442393770		Der Nette muss nicht immer der Dumme sein: Endlich den verdienten Respekt und Erfolg erhalten! Für alle, die sich nicht länger ausnutzen lassen und Grenzen setzen wollen. Martin Wehrle zeigt, wie man auf die freundliche Art erfolgreich sein kann.
		Stefanie Stahl <u>Jeder ist beziehungs-fähig</u> Kailash ET: 16. Oktober 2017 ISBN: 978-3-424-63139-5 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783424631395		Das neue Buch der Nr. 1-Spiegel-Bestsellerautorin. Der Ratgeber zu <i>Generation beziehungsunfähig</i> . Bindungsängste heilen mit dem inneren Kind. Die heilsame Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung. Deutschlands führende Bindungsangst-Expertin.
		Anjana Gill <u>Der kleine Elefant, der den Menschen das Glück brachte</u> Heyne Taschenbuch ET: 09. November 2022 ISBN: 978-3-453-70443-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP)	9783453704435		Mein Sommer mit dem Glückselefanten – eine lebensverändernde Begegnung Wie wir wahres Glück und anhaltende Lebensfreude finden – für alle Fans von erzählender Lebenshilfe Von der Autorin der Bestseller <i>Du und deine Engel</i> und <i>Danke, liebes Universum</i> 47 inspirierende Botschaften, die zeigen: Das Leben ist schön!
		Klaus Bernhardt <u>Panikattacken und andere Angststörungen loswerden</u> Ariston ET: 11. September 2017 ISBN: 978-3-424-20177-2 € 19,00 [D] / € 19,60 [A] / CHF 26,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783424201772		Angst und Panik: endlich Hilfe für über 15 Millionen Betroffene im deutschsprachigen Raum »Ein Großteil aller Traumata, Neurosen, Phobien und Angststörungen kann in weniger als 10 Sitzungen vollständig aufgelöst werden.« <i>Klaus Bernhardt</i> Neueste Ergebnisse der Hirnforschung in die Praxis umgesetzt Klaus Bernhardt hat eine einzigartige Angsttherapie mit immenser Erfolgsquote entwickelt - auch Kliniken arbeiten bereits nach seinem Ansatz Leicht verständliche Methode, eingängige Beispiele, praktische Übungen
		Rhonda Byrne <u>The Secret – Liebe, Gesundheit und Geld</u> Goldmann Taschenbuch ET: 21. Juni 2023 ISBN: 978-3-442-22373-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442223732		Die Meisterkurse zum erfolgreichsten spirituellen Buch aller Zeiten. Das Gesetz der Anziehung angewendet auf die wichtigsten Bereiche des Lebens: Beziehungen, Gesundheit und Geld. Über 1,8 Mio. verkaufte Exemplare von <i>The Secret – Das Geheimnis</i> im deutschsprachigen Raum. Neue inspirierende Geschichten und Übungen für alle Liebhaber der Bestseller von Rhonda Byrne.
		Dr. med. Claudia Croos-Müller <u>Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 01. Oktober 2012 ISBN: 978-3-466-30945-0 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 48 Seiten	9783466309450		Bestseller mit Schmunzelgarantie Einfache Körperübungen mit Sofortwirkung Die Gute-Laune-Schafe Oscar und Emily zeigen, wie's geht
		Aljoscha Long, Ronald Schweppe <u>Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit</u> Heyne Taschenbuch ET: 10. August 2022 ISBN: 978-3-453-70454-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783453704541		Der Geist wird klar, das Herz wird leicht – der weise Panda zeigt, wie's geht Beste Unterhaltung und inspirierende Lebensweisheit: mit anregenden Geschichten, praktischen Übungen und zauberhaften Illustrationen Von den Autoren des Bestsellers <i>Die 7 Geheimnisse der Schildkröte</i>
		Stefanie Stahl <u>So bin ich eben!</u> Kailash ET: 25. Mai 2020 ISBN: 978-3-424-63201-9 € 17,00 [D] / € 17,50 [A] / CHF 23,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783424632019		„Sich und andere zu verstehen ist so schwer und doch so einfach.“ Stefanie Stahl Der Erfolgstitel von Stefanie Stahl jetzt neu bei Kailash. Für ein gelungenes und menschliches Miteinander basierend auf der Typenlehre nach C.G. Jung und Myers/Briggs. Fundiert und unterhaltsam stellt uns Stefanie Stahl die verschiedenen Persönlichkeitstypen und deren Interaktionen vor. Ein Persönlichkeitstest verrät in 20 Minuten: Welcher Typ bin ich?

















Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Dr. Patrizia Collard <u>Das kleine Buch vom achtsamen Leben</u> Heyne Taschenbuch ET: 08. August 2016 ISBN: 978-3-453-70310-0 € 9,99 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 96 Seiten	9783453703100		ie schön wäre es, einfach ganz entspannt im Hier und Jetzt zu leben. Das endlose Gedankenkarussell für einen Moment anzuhalten und der Hektik des Alltags zu entkommen. Dafür müssen Sie nicht stundenlang auf dem Meditationskissen sitzen: Die einfachen Achtsamkeitsübungen in diesem Buch führen Sie in Minutenschnelle zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Ruhe. Probieren Sie es aus – gönnen Sie sich kleine Auszeiten, die den Tag entschleunigen und den Kopf freimachen.
		Wim Hof <u>Die Wim-Hof-Methode</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 26. April 2021 ISBN: 978-3-7787-9308-4 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783778793084		Das Buch, auf das Tausende Fans des »Iceman« gewartet haben: Erstmals beschreibt Wim Hof seine weltbekannte Methode Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden Über 2,8 Mio. Follower auf Instagram, YouTube und Facebook Internationales Kursnetzwerk mit über 500 ausgebildeten »Wim-Hof-Instructors«, auch in D/A/CH Trendthema Kältetherapie: Immer mehr Menschen erfahren positive Effekte und Heilung durch die Kraft der Kälte
		Dr. Gabor Maté, Daniel Maté <u>Vom Mythos des Normalen</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 24. Mai 2023 ISBN: 978-3-466-34798-8 € 29,00 [D] / € 29,90 [A] / CHF 39,50(UVP) ca. 624 Seiten	9783466347988		International renommierter Experte und New York Times Bestsellerautor Ein Manifest über die Wechselwirkungen zwischen Traumata, Gesundheit und Gesellschaft Mit vielen Fallgeschichten und Studienergebnissen Weltweit über eine Million verkaufte Bücher von Gabor Maté
		Dr. med. Claudia Croos-Müller <u>Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 25. April 2011 ISBN: 978-3-466-30915-3 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 48 Seiten	9783466309153		Hilft in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief heraus Leicht auszuführen, nachweislich wirksam Oscar, das Gute-Laune-Schaf, macht vor, wie's geht
		Roxie Nafousi <u>Manifestiere!</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 29. März 2023 ISBN: 978-3-7787-9322-0 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783778793220		»Die zeitgemäße Antwort auf <i>The Secret</i> !« <i>Vogue</i> Der unverzichtbare Leitfaden, um sich das Leben zu erschaffen, das man sich immer gewünscht hat Der Bestseller aus UK mit weit über 100.000 verkauften Büchern, erscheint in 18 Ländern »Die Roadmap für eine positive Lebensführung« <i>The Financial Times</i> »Die Manifestations-Queen« <i>Forbes</i>
		Louise Hay <u>Affirmationen – Die lebensverändernde Kraft deiner Gedanken</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juli 2023 ISBN: 978-3-453-70456-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783453704565		Das kraftvolle Affirmationsprogramm: Noch nie war es so einfach, alle Lebensbereiche positiv zu verändern! Mit klarer Anleitung und zahlreichen wirksamen Übungen Ein »Must have« für Hunderttausende Fans
		Dr. med. Michael Nehls <u>Das erschöpfte Gehirn</u> Heyne Hardcover ET: 10. Januar 2022 ISBN: 978-3-453-21813-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 368 Seiten	9783453218130		Planlos, kopflos, ziellos? Starkes Frontalhirn – starke Entscheidungen Dr. Michael Nehls erklärt den »Frontalhirn-Akkus«: Wo sitzt er, was macht er, wie wird er aufgeladen – und wie erhöhen wir seine Kapazität Geistige Erschöpfung bedroht unsere Gesellschaft Für Leser von Manfred Spitzer und David Perlmutter
		Robert Betz <u>Wie schön könnte das Leben sein, wenn ...</u> Heyne Taschenbuch ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-453-70327-8 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 304 Seiten	9783453703278		Betz bewegt: über 1,6 Millionen verkaufte Bücher, über 400 Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste [Stand: September 2021] Wie wir selber die Verantwortung für unser Lebensglück übernehmen Die eigene Wahrheit finden und leben: Eine einzigartige Synthese aus psychologischer und spiritueller Lebenshilfe Große Vortragstourneen und starke Online-Präsenz
		Bronnie Ware <u>5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. April 2015 ISBN: 978-3-442-15752-5 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 352 Seiten	9783442157525		Was zählt am Ende des Lebens wirklich? Wenn man mit dem Tod konfrontiert ist, geht es nicht mehr um Geld. Um Macht. Um Ruhm. Sondern um ganz fundamentale Fragen: Hat man ausreichend Zeit mit der Familie und den Freunden verbracht? Bereut man es, Dinge getan oder, noch wichtiger, unterlassen zu haben? War man glücklich? Die Australierin Bronnie Ware hat mehrere Jahre lang Sterbende bis zu ihrem letzten Atemzug begleitet und ihnen genau zugehört. Was diese Menschen vor ihrem Tod beschäftigte, davon handelt ihr Buch.
		Ajahn Brahm <u>Die Kuh, die weinte</u> Integral/Lotos/Ansata ET: 15. Februar 2006 ISBN: 978-3-7787-8183-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783778781838		Ein inspirierendes und erbauendes Buch, voll mit Geschichten von Liebe, Hoffnung, Glück und der Überwindung von Leiden. Mit erfrischendem Esprit und Einfühlungsvermögen kratzt Ajahn Brahm an eingefahrenen Überzeugungen und begegnet unseren kleinen Schwächen und Marotten mit entwaffnendem Humor. So regt jede dieser 108 kurzen Erzählungen dazu an, innezuhalten, um über den eigenen Lebensweg nachzudenken.





Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Sabine Bode <u>Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr</u> Goldmann Taschenbuch ET: 18. November 2019 ISBN: 978-3-442-15991-8 € 15,00 [D] / € 15,50 [A] / CHF 21,50 (UVP) ca. 240 Seiten	9783442159918		»Mit 20 hatte ich Angst vor der 30. Mit 30 vor der 40. Mit Ende 40 habe ich auch Angst, ich habe nur vergessen, wovor!« <i>Sabine Bode</i> Lese-Trosthäppchen für alle Frauen ab 50, die mitten im Leben stehen. Große Zielgruppe: Für alle Fans von »Ich hatte mich jünger in Erinnerung« und »Ich dachte, Älterwerden dauert länger.« <i>Plus Bonusmaterial</i> : Psychotest – Erkennen Sie Ihr wahres Alter! Sätze, die man bei einem Ü-40-Date nie sagen sollte. Komplimente und was sie ab 50 bedeuten. Ideales Freundinnengeschenk!
		Dr. Joseph Murphy <u>Die Macht Ihres Unterbewusstseins</u> Ariston ET: 20. Juni 2016 ISBN: 978-3-424-20166-6 € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50 (UVP) ca. 320 Seiten	9783424201666		Dr. Joseph Murphy gilt als Wegbereiter des positiven Denkens, seine Bücher haben sich millionenfach verkauft. Sein vor 50 Jahren erschienener Weltbestseller Die Macht Ihres Unterbewusstseins hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Denn unser Unterbewusstsein ist weitaus mächtiger, als wir annehmen – in ihm liegt der Schlüssel zum Glück. Unsere eigenen Gedanken entscheiden über Erfolg oder Niederlage, und nur wer in der Lage ist, sein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen, kann Schwächen in Stärken umwandeln und Herausforderungen mit Zuversicht meistern.
		Peter Beer <u>Achtsamkeit statt Angst und Panik</u> Arkana HC ET: 14. September 2022 ISBN: 978-3-442-34282-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90 (UVP) ca. 288 Seiten	9783442342822		»Peter Beer ist ein neuer Fixstern am deutschen Trainerhimmel.« Christian Bischoff, Bestsellerautor und Mentaltrainer Wie wir mit Ängsten und Panikattacken umgehen und Wachstum und Heilung ermöglichen. Mit praxistauglichen, direkt in den Alltag integrierbaren Achtsamkeits-Tools und exklusiven Audiomeditationen zum Download. Einer der erfolgreichsten Achtsamkeitslehrer auf Instagram und eigenem Podcast.
		Wladislaw Jachtchenko <u>Dunkle Rhetorik</u> Goldmann Taschenbuch ET: 26. September 2019 ISBN: 978-3-442-22310-7 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90 (UVP) ca. 320 Seiten	9783442223107		Wie man geschickt seinen Willen durchsetzt. Der unterhaltsame Manipulationsworkshop vom Rhetorik-Profi. Mit den Top 10 der unfairsten Manipulationstricks und aktuellen Beispielen von populistischen Politikern weltweit. Der Autor ist Top-10-Speaker bei internationalen Debattier-Wettbewerben.
		Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Abrams <u>Das Buch der Freude</u> Heyne Taschenbuch ET: 08. April 2019 ISBN: 978-3-453-70368-1 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50 (UVP) ca. 384 Seiten	9783453703681		Die Anleitung für ein glückliches, erfülltes Leben Das erste gemeinsame Buch der beiden Friedensnobelpreisträger Mit Meditationen, Gebeten und Übungen aus der gelebten Praxis der Autoren Über 65.000 verkaufte Exemplare im Hardcover [Stand September 2018]
		Phd Clarissa Pinkola Estés <u>Die Wolfsfrau</u> Heyne Taschenbuch ET: 23. November 2022 ISBN: 978-3-453-60607-4 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50 (UVP) ca. 624 Seiten	9783453606074		Die erweiterte Jubiläumsausgabe – 1,5 Millionen verkaufte Exemplare in deutscher Sprache Die Wiederentdeckung der weiblichen Kraft Kultbuch und Weltbestseller – jetzt in erweiterter Jubiläumsausgabe »Eine Hommage an die weibliche Intuition« Brigitte
		Lori Gottlieb <u>Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. Juni 2022 ISBN: 978-3-442-14273-6 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50 (UVP) ca. 592 Seiten	9783442142736		Einfühlsam erzählte Therapiegeschichten aus der Praxis von einer erfahrenen Therapeutin, die selbst in der Krise steckt. »Gewährt tiefe Einblicke in die Psychotherapie und liest sich dabei wie ein Krimi. Großartig.« Stefanie Stahl Eine brillante Hommage an den Menschen in all seinen Widersprüchlichkeiten. Lori Gottlieb ist Psychotherapeutin und Autorin mehrerer Bestsellerbücher.
		Professor Dr. Richard David Precht <u>Mache die Welt</u> Goldmann ET: 25. Oktober 2023 ISBN: 978-3-442-31544-4 € 26,00 [D] / € 26,80 [A] / CHF 35,50 (UVP) ca. 528 Seiten	9783442315444		Band 4 der großen SPIEGEL-Bestseller-Reihe: Die Philosophie der Moderne. »Wohl dem Land, in dem Band zwei einer profunden Philosophiegeschichte die Bestsellerliste stürmt.« <i>Denis Scheck, über Band 2 "Erkenne dich selbst"</i> Mit den wichtigsten Philosophien und Psychologen des frühen 20. Jahrhunderts: Hannah Arendt, Walter Benjamin, Sigmund Freud und viele mehr. Richard David Precht erklärt in seiner fünfbandigen Philosophiegeschichte die großen Fragen der Menschheit.
		Dr. med. Claudia Croos-Müller <u>Alles gut - Das kleine Überlebensbuch</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 22. Mai 2017 ISBN: 978-3-466-34666-0 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50 (UVP) ca. 72 Seiten	9783466346660		Garantiert ohne Risiken und Nebenwirkungen Für alle Fans der Gute-Laune-Schafe Sofort wirksame Körperübungen

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Silke Neumayer <u>Älter werden macht mich echt knackiger – mal knackt es hier, mal knackt es da</u> Heyne Hardcover ET: 11. Mai 2023 ISBN: 978-3-453-21843-7 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453218437		Vorsicht Lachfallen! Silke Neumayer schreibt ironisch, augenzwinkernd und mit erfrischender Leichtigkeit Die Bestsellerautorin von »Ich hatte mich jünger in Erinnerung« und »Mit Mann ist auch nicht ohne« legt nach Ideales Freundinnengeschenk für alle Frauen ab 39+
		Neale Donald Walsch <u>Gespräche mit Gott - Band 1</u> Goldmann Taschenbuch ET: 09. Oktober 2006 ISBN: 978-3-442-21786-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783442217861		Ein Dialog der besonderen Art, der in diesem Band vor allem um Probleme und Fragen des individuellen Schicksals kreist. Eine behutsame, einfühlsame Erörterung und dabei eine große, warme Umarmung des Göttlichen. Den von den Religionen vereinnahmten Gottesvorstellungen setzt Walsch sein überkonfessionelles, liebevolles Gottesbild entgegen. Gerade im deutschsprachigen Raum hat sich Walsch damit eine riesige, engagierte Anhänger- und Leserschaft erworben.
		Eckhart Tolle <u>Leben im Jetzt</u> Goldmann Taschenbuch ET: 17. März 2014 ISBN: 978-3-442-22083-0 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783442220830		Leben im Jetzt“ zeigt Ihnen, wie Sie aus dem permanenten Gedankenkino aussteigen und festgefahrene Verhaltensmuster ablegen können. Es präsentiert in gestraffter und überarbeiteter Form die Essenz aus „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“. Der Weg ins Jetzt führt über die „unparteiische“ Beobachtung unserer mentalen Vorgänge. Hierdurch wird uns bewusst, dass wir mehr sind als unsere Gedanken und psychologischen Reaktionen. Wir realisieren, dass wahrhaft Großes wie Liebe, Schönheit, Kreativität, Freude und innerer Friede einem Bereich jenseits unseres begrenzten Verstandes und unserer Persönlichkeit entstammen
Ergänzungssortiment Besser Leben					
Zeitraum: Jan bis Juni 2024					
		Ronja von Wurmb-Seibel <u>Wie wir die Welt sehen</u> Penguin Verlag ET: 11. Januar 2024 ISBN: 978-3-328-11084-2 € 14,00 [D] / € 14,40 [A] / CHF 19,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783328110842		Der SPIEGEL-Bestseller jetzt im Taschenbuch! Das Buch für mehr Durchblick und Optimismus im Medienschungel: Ein engagierter Weckruf für Nachrichtenleser*innen und Medienschaffende gleichermaßen Hervorragend vernetzte und sehr medienaffine Autorin gibt Seminare und Workshops zum Thema Für Leser*innen von Maren Urner, Bastian Berbner und Maja Göpel
		Tijen Onaran <u>Die Netzwerkbiibel</u> Goldmann Taschenbuch ET: 11. Januar 2024 ISBN: 978-3-442-18016-5 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 272 Seiten	9783442180165		Das Must-read für alle, die wissen wollen, wie man im Zeitalter der Digitalisierung erfolgreich networkt. Das erste Werk der Unternehmerin und SPIEGEL-Bestsellerautorin Tijen Onaran jetzt im Taschenbuch. Tijen Onaran äußert sich regelmäßig in Talkshows und Printmedien, hat über 60.000 Follower*innen auf Instagram und über 120.000 auf LinkedIn. Zeitgleich erscheint von der Autorin bei Goldmann: <i>Be Your Own F*cking Hero – das Workbook</i> .
		Tijen Onaran <u>Be Your Own F*cking Hero – das Workbook</u> Goldmann ET: 11. Januar 2024 ISBN: 978-3-442-31744-8 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783442317448		Das Arbeitsbuch zu <i>Be Your Own F*cking Hero</i> , dem SPIEGEL-Bestseller von Tijen Onaran. Mach's wie Tijen! Empowernde Glaubenssätze, Checklisten und Übungen für berufliches und privates Glück. Tijen Onaran ist bekannt aus TV (u.a. Die Höhle der Löwen) und Print, hat über 60.000 Follower*innen auf Instagram und über 120.000 auf LinkedIn.
		Elena-Katharina Sohn <u>Das Buch, das dein Herz gern lesen würde</u> Heyne Taschenbuch ET: 24. Januar 2024 ISBN: 978-3-453-60653-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783453606531		Eine Anleitung zum Wieder-Glücklichsein – von der Autorin des Spiegel-Bestsellers <i>Goodbye Herzscherz</i> Elena-Katharina Sohn zeigt, wie gebrochene Herzen heilen und wie man richtig glücklich wird – ob mit oder ohne Partner Die Gründerin der Agentur »Die Liebeskümmerer« hat mit ihrem Team tausende Menschen beraten, die Kummer mit der Liebe haben
		Christine Dohler <u>22 Fragen an dein Herz, die dein Leben mit Liebe füllen</u> Goldmann Taschenbuch ET: 14. Februar 2024 ISBN: 978-3-442-22383-1 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 160 Seiten	9783442223831		Wenn du nicht mehr weiter weißt, dein Herz kennt den Weg. Mit praktischen Tipps, Werkzeugen und Impulsen für die Kommunikation mit dem eigenen Herzen. Für Fans von Karin Kuschik und Brianna Wiest. Die intuitive Weisheit des Herzens entdecken. Schritt-für-Schritt zum inneren Kompass finden mit den wichtigsten Fragen.
		Stefan Verra <u>Warum Frauen oft nicht ernst genommen werden und Männer unfreiwillig Single sind</u> Heyne Taschenbuch ET: 14. Februar 2024 ISBN: 978-3-453-60691-3 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783453606913		Das Ende der Geschlechterungerechtigkeit: Warum Körpersprache der Schlüssel zur Gleichberechtigung ist Andere verstehen, besser wirken: anschaulich erklärt und umfangreich bebildert Vom Körpersprache-Experten Nr. 1: humorvoll und unterhaltsam wie seine Bühnenshows

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Rebecca Lina <u>Grounded</u> Goldmann Taschenbuch ET: 21. Februar 2024 ISBN: 978-3-442-22386-2 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 376 Seiten	9783442223862		Von den Fans sehnlichst erwartet: Das Buch zum erfolgreichen Instagramkanal Elfenkindberlin (55 Tsd. Follower) Für ein achtsames und verbundenes Leben im Wechsel der Jahreszeiten. Grounding verbessert die Gesundheit, Resilienz und Sinneswahrnehmung, baut Stress ab und lindert Ängste. Mit praktischen Übungen, Rezepten und Tipps sowie zauberhaften Bildern von Rebecca Lina. Für Fans von Peter Beer, Madeleine Alizadeh (dariadaria) und Bahar Yilmaz.
		Jürgen Schmieder <u>Arschritt ins Glück</u> C.Bertelsmann ET: 21. Februar 2024 ISBN: 978-3-570-10532-0 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 320 Seiten	9783570105320		Schritt für Schritt zu echter Gesundheit und wahren Glück: Garantiert ohne Diäten, Sport-Wahn, Leistungsdruck und Freizeit-Stress! Trend "mental health" für Männer: Jürgen Schmieder berichtet so schonungslos offen, lustig und ehrlich von seinen Erfahrungen, das sich auch Leser mit ihm identifizieren wollen, die bislang noch keine Berührung mit Lebenshilfe-Titeln hatten. Der SZ-Journalist ist Autor mehrerer Bestseller und gern gesehener Talk-Show-Gast. Für Leser*innen von Lars Amends »Why Not?«, Mark Mansons »Die subtile Kunst des drauf Scheißens«, Horst Lichters »Keine Zeit für Arschlöcher« und Jay Shettys »Das Think like a Monk Prinzip«
		Nicole LePera <u>Heile Dich Selbst</u> Goldmann Taschenbuch ET: 20. März 2024 ISBN: 978-3-442-22385-5 ca. € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 432 Seiten	9783442223855		»Verletzungen heilen – ein neues starkes Selbst kreieren.« Nicole LePera Jede auch noch so kleine seelische Verletzung kann massive Folgen haben und zu einem Trauma werden. Revolutionärer Selbstheilungsansatz mit ganzheitlichen Methoden. Future Self Journaling, Meditationen, Reparenting, Übungen für den Vagusnerv u.v.m. Weltweites, stark wachsendes Instagram-Movement mit 5,6 Mio. Followern auf ihrer Plattform »The Holistic Psychologist«.
		Sina Haghiri <u>Mit Nachsicht</u> Kösel Sach-/Fachbuch ET: 20. März 2024 ISBN: 978-3-466-37320-8 ca. € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783466373208		Ein Plädoyer für mehr Empathie und Nachsicht - genau das richtige Buch zur richtigen Zeit Leon Windscheid meets Rutger Bregman: Hilft, die eigenen Gefühle zu verstehen und das Gute in den Menschen zu erkennen Ein ermutigendes Sachbuch voll konkreter Anregungen, sich selbst und andere in neuem Licht zu sehen Sina Haghiri ist als Host von »Die Lösung«, einem der beliebtesten deutschen Psychologie-Podcasts mit über 150.000 Abonnenten, einem breiten Publikum bekannt geworden Ein ebenso sympathischer wie kluger Autor mit großem Potenzial, an dem es medial viel Interesse gibt
		Jens Corssen, Stephanie Ehrenscheidner <u>Lebensfreude</u> Kailash ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-424-63249-1 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 240 Seiten	9783424632491		»Grundlos glücklich sein und pure Seinsfreude erleben.« Jens Corssen und Stephanie Ehrenscheidner Ein innovatives Entwicklungskonzept für intensive Seins-Erlebnisse und eine lebensbejahende, zuversichtliche Grundhaltung. »Ich liebe Corssens genialen Humor, seine anregenden psychologisch-philosophischen Überlegungen und die einzigartige Art und Weise, wie er sie lebensnah und praktikabel vermittelt.« Stefanie Stahl »Die lebenskluge Gedankenwelt des Grandseigneurs der Selbstentwicklung begeistert mich immer wieder aufs Neue.« Christian Bischoff Kult-Autor mit treuer Fangemeinde und großem Renommee.
		Nicole LePera <u>Heile Deine Beziehungen</u> Arkana HC ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-442-34312-6 ca. € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 448 Seiten	9783442343126		Das neue Buch der Erfolgspsychologin und Bestsellerautorin. Selbstliebe und die Verbindung zu unserem authentischen Selbst als Voraussetzungen für gelingende Beziehungen. Schluss mit der Abhängigkeit von äußerer Bestätigung, ungesunden Beziehungsmustern aus der Kindheit und dem ewigen Teufelskreis aus Frust, Enttäuschung und Wut. Mit kraftvollen Mind-Body-Übungen, die das Nervensystem beruhigen und uns mit der Weisheit des Herzens verbinden. Instagram-Plattform »The Holistic Psychologist« mit 6,6 Millionen Followern. <i>Prominente Fans wie Sheila de Lip, Jennifer Aniston und Alicia Keys</i>
		Dr. Ruediger Dahlke <u>Voller Energie statt müde und erschöpft</u> Arkana HC ET: 27. März 2024 ISBN: 978-3-442-34317-1 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783442343171		Best- und Longseller-Autor mit 3 Millionen verkauften Exemplaren. [Stand: September 2023] Energieräuber identifizieren und die Kraftreserven wieder auffüllen. Ganzheitliches Revitalisierungsprogramm mit Empfehlungen zu Ernährung, Breathwork, Entspannungsstrategien und Supplementen. Selbstbestimmung und spirituelle Anbindung als zentrale Faktoren für mehr Vitalität. Umfassende Seminar- und Veranstaltungstätigkeit des Autors.
		Shunmyo Masuno <u>Don't Worry – 90 Prozent deiner Befürchtungen treten gar nicht ein!</u> Heyne Taschenbuch ET: 11. April 2024 ISBN: 978-3-453-70479-4 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783453704794		Der Bestseller aus Japan: Wie wir überflüssige Ängste loslassen und ganz entspannt im gegenwärtigen Moment leben Von den lebensnahen Ratschlägen des modernen Zen-Mönchs profitieren auch Nicht-Buddhisten – seine Bücher erscheinen in über 35 Ländern »Es gibt Bücher, die sind wie eine Massage fürs Gehirn. Dieses Buch gehört auf jeden Fall dazu.« <i>Grazia</i>

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Jenna Zoe Human Design – Lebe deine wahre Bestimmung Heyne Taschenbuch ET: 11. April 2024 ISBN: 978-3-453-70481-7 € 16,00 [D] / € 16,50 [A] / CHF 22,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783453704817		Faszinierende Erkenntnisse über das eigene Leben, verborgene Talente und Chancen: Human Design ist der Trend im Bereich Persönlichkeitsentwicklung Erläutert unvergleichlich klar und lebensnah die Anwendung des Human-Design-Konzepts Jenna Zoe ist eine der weltweit führenden Expertinnen für Human Design mit über 300.000 Followern auf Instagram
		Roxie Nafousi Manifestiere! Das nächste Level Integral/Lotos/Ansata ET: 11. April 2024 ISBN: 978-3-7787-9330-5 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 240 Seiten	9783778793305		Träume dein Leben – lebe deine Träume! Die Fortführung des Bestsellers »Manifestiere!« Der Booster, um die eigenen Manifestationskräfte zu entfesseln Klare Anleitung, inspirierende Tipps und persönliche Einblicke in Nafousis Erfolgsgeschichte »Ein kraftvolles Buch mit vielen hilfreichen Übungen!« <i>VOGUE</i>
		Claer Barrett Das Finanzbuch für alle, die Finanzbücher scheiße finden Goldmann Taschenbuch ET: 17. April 2024 ISBN: 978-3-442-17999-2 ca. € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 320 Seiten	9783442179992		Sieben Gewohnheiten, die unseren Umgang mit Geld für immer verändern werden. Wie wir lernen unsere Finanzen zu planen, unser Einkommen zu maximieren, unsere Emotionen zu kontrollieren und über Geld zu sprechen. Der Bestseller aus Großbritannien von Finanzexpertin Claer Barrett. Zugänglich und humorvoll – ein Finanzbuch für wirklich jeden. Für Leser*innen von <i>Das einzige Buch, das Du über Finanzen lesen solltest</i> .
		Alexandra Sorgenicht Intuition Goldmann Taschenbuch ET: 17. April 2024 ISBN: 978-3-442-22380-0 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 256 Seiten	9783442223800		»Deine Intuition ist dein innerer Kompass, der dich nie im Stich lässt.« <i>Alexandra Sorgenicht</i> , Gründerin des Instituts für Intuitionstraining Das einzigartige Intuitionstraining verbindet Seele und Alltagsleben in Theorie und Praxis. Intuitives Leben ist eine starke und friedliche Antwort auf die großen Herausforderungen unserer Zeit. Von der Gründerin des Instituts für Intuitionstraining mit zwanzig Jahren Seminarerfahrung. Für alle, die offen für Spiritualität und Veränderung sind, aber dabei Bodenhaftung und Greifbarkeit brauchen.
		Kester Schlenz Ich komm da nicht mehr mit Mosaik ET: 17. April 2024 ISBN: 978-3-442-39419-7 ca. € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783442394197		»Wir stehen inmitten eines Info-Tsunamis. Jeden Tag. Mir reicht's!« <i>Kester Schlenz</i> Alles wissen müssen, alles können sollen, überall mitreden – über eine immer komplizierter werdende Welt, die uns alle überfordert. Das Buch zur erfolgreichsten STERN-Titelstory der letzten Jahre. Runterladen, bestätigen, eingeben, updaten, verifizieren – der digitale Alltag wird immer wahnsinniger.
		Thomas Bickhardt, Mirko Kussin Windstärke 15 Ludwig ET: 24. April 2024 ISBN: 978-3-453-28171-4 € 24,00 [D] / € 24,70 [A] / CHF 32,90(UVP) ca. 288 Seiten	9783453281714		Ein Leuchtturm auf einer Klippe im äußersten Norwegen – Eine ehrliche Begegnung mit sich selbst im Angesicht übermächtiger Natur 24 Jahre am Ende der Welt – nachdenklich und reflektiert erzählt Thomas Bickhardt von einer einzigartigen Erfahrung Die perfekte Sehnsuchtslektüre für alle Skandinavien-Liebhaber - Mit fantastischen Fotografien
		Dr. Julia Tanck Unfiltered. Social Media und unser Körperbild Kailash ET: 15. Mai 2024 ISBN: 978-3-424-63259-0 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783424632590		»Endlich das eigene Körperbild sowie familiäre und gesellschaftliche Einflussfaktoren besser verstehen.« Wie Instagram, TikTok & Co. den Weg zu einem negativen Körperbild weisen. Das erste umfassende Werk über Essstörungen, Körperunzufriedenheit und die transgenerationale Bedeutung von Körperbildern. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse gepaart mit Fallgeschichten und einfühlsamen Impulsen zur Selbstreflexion. Psychotherapeutin, Expertin und Wissenschaftlerin mit einer großen Social-Media-Reichweite.
		Alison Davies Power Up! Heyne Taschenbuch ET: 15. Mai 2024 ISBN: 978-3-453-70483-1 € 10,00 [D] / € 10,30 [A] / CHF 14,50(UVP) ca. 96 Seiten	9783453704831		Energy To Go: Der Booster für mehr Power und Lebensfreude Hochwirksame 5-Minuten-Übungen, die sich jederzeit und überall einbauen lassen Wunderschön gestaltet: ein ideales Geschenk an sich selbst oder einen lieben Menschen
		Dr. Sharon Brehm wiederhergestellt Südwest ET: 15. Mai 2024 ISBN: 978-3-517-10292-4 € 20,00 [D] / € 20,60 [A] / CHF 27,90(UVP) ca. 224 Seiten	9783517102924		Dr. Sharon Brehm ist erfolgreiche Paartherapeutin mit großer Social-Media-Präsenz und Co-Host des Podcasts »Hello, Lovers« mit 10.000 Hörer*innen pro Folge Beziehungskonflikte verstehen, Blockaden auflösen und durch die Kraft der Verbundenheit eine innige Partnerschaft aufbauen Zahlreiche Fallbeispiele aus dem Praxisalltag, Anregungen zur Selbstreflexion und hilfreiche Tools für eine erfüllte, glückliche Beziehung

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		Nita Sweeney <u>Make Every Move a Meditation</u> Goldmann Taschenbuch ET: 22. Mai 2024 ISBN: 978-3-442-22395-4 ca. € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 304 Seiten	9783442223954		Mit diesem Buch wird jede Aktivität zu einer achtsamen Praxis. Der Life Hack, um das Bewusstsein systematisch zu trainieren, während man den Körper trainiert. Sowohl Bewegung als auch Meditation reduzieren Ängste, stabilisieren den Blutdruck und verbessern Stimmung sowie kognitive Fähigkeiten. Für Vielbeschäftigte, die einen gesunden Geist und Körper haben wollen. Ein erfrischender und alltagstauglicher Ansatz zum Dauersellerthema Meditation.
		Sophia Katschinski <u>Entdecke deine Stimme</u> Mosaik ET: 22. Mai 2024 ISBN: 978-3-442-39425-8 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 208 Seiten	9783442394258		Den Klang der eigenen Stimme entdecken und zum Strahlen bringen. Gehört werden, verstanden werden, wirksam werden. Mit vielen Übungen und Praxistipps aus der Yoga- und Stimmtherapie. Von der Atem-, Sprech- und Stimmtherapeutin mit langjähriger Praxiserfahrung. Die Stimmtherapeutin und Yoga-Expertin zeigt, wie wir unsere Stimme und uns selbst in allen Facetten entdecken und erstrahlen lassen.
		Karolien Notebaert <u>Vom Glück der richtigen Gedanken</u> Ariston ET: 30. Mai 2024 ISBN: 978-3-442-20293-9 € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 272 Seiten	9783424202939		Happy mit Hirn: mit diesen neuwissenschaftlich bestätigten Methoden fühlst du dich nie wieder gestresst! Das Praxisbuch der sympathischen Bestsellerautorin von <i>Drei Tage, zwei Frauen, ein Affe und der Sinn des Lebens</i> mit über 50.000 verkauften Exemplaren. Mit Augenzwinkern gegenüber menschlichen Schwächen und erheiternden Geschichten aus dem echten Leben. Liebevoll illustriert von der Autorin selbst.
		Nobuo Suzuki <u>Ganbatte – Tu es mit ganzem Herzen</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juni 2024 ISBN: 978-3-453-70477-0 € 13,00 [D] / € 13,40 [A] / CHF 18,50(UVP) ca. 208 Seiten	9783453704770		Japanische Lebensweisheit neu entdeckt – 50 inspirierende Impulse, um Herausforderungen erfolgreich und gelassen zu meistern. Eine wundervolle Mischung aus Zen-Geschichten, praktischen Übungen und östlicher Lebensphilosophie. Für Fans von Ikigai, Kaizen und Wabi Sabi sowie Leser*innen von Thich Nhat Hanh und Shunmyo Masuno.
		Aljoscha Long, Ronald Schweppe <u>Der Panda und der Schatz der Achtsamkeit</u> Heyne Taschenbuch ET: 12. Juni 2024 ISBN: 978-3-453-70482-4 € 12,00 [D] / € 12,40 [A] / CHF 16,90(UVP) ca. 176 Seiten	9783453704824		Die Fortsetzung des Bestsellers <i>Der Panda und das Geheimnis der Gelassenheit</i> (über 65.000 verkaufte Exemplare). Den Zauber des Augenblicks wahrnehmen: Bei seinem neuen Abenteuer entdeckt Panda Bao das Wunder der Achtsamkeit. Beste Unterhaltung und inspirierende Lebensweisheit – mit praktischen Übungen und stimmungsvollen Illustrationen.
		Natacha Calestrémé <u>Der Weg zu meinem Platz im Leben</u> Goldmann Taschenbuch ET: 19. Juni 2024 ISBN: 978-3-442-22366-4 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 448 Seiten	9783442223664		»Indem wir uns von den Zwängen des Alltags befreien, können wir unser Leben endlich wieder frei leben und zu uns selbst sagen: Ich atme auf, ich nehme meinen Platz wieder ein.« <i>Natacha Calestrémé</i> . Den Weg zum wahren Selbst in 22 einfachen Lektionen finden. Der Sensationserfolg aus Frankreich. Ruhe und Wohlbefinden für alle, die sich ausgebremsert und überwältigt fühlen. Von der französischen Journalistin und Expertin für emotionalen Detox.
		Scott Shigeoka <u>Sei neugierig!</u> Kailash ET: 26. Juni 2024 ISBN: 978-3-424-63252-1 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 256 Seiten	9783424632521		Wie die Kraft der Neugier zwischenmenschliche Konflikte heilen kann. Neugier lässt uns wagemutig werden: Warum wir uns dem Fremden zuwenden sollten. Scott Shigeoka ist ein international anerkannter Speaker und Berater von NGOs. Er agiert als Brückenbauer in der Gesellschaft, um soziale Ungerechtigkeit auszugleichen. Mit kreativen Übungen zum richtigen Perspektivenwechsel finden und durch entsprechendes Training ein neugieriges Mindset aktivieren. Für die Leser von Angela Duckworth (<i>The Grit</i>), James Clear (<i>Atomic Habits</i>).
		Lindsay C. Gibson <u>Als Kind emotional unreifer Eltern Heilung finden</u> Kailash ET: 26. Juni 2024 ISBN: 978-3-424-63266-8 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 272 Seiten	9783424632668		Die Kinder emotional unreifer Eltern – wie sie im Erwachsenenalter heilen, tiefe Bindungen eingehen und emotionale Stärke gewinnen. Emotionale Zurückweisung und Vernachlässigung durch die Eltern während der Kindheit aufarbeiten und heilen – das Praxisbuch. Das Standardwerk zu diesem wichtigen psychologischen Thema. Konkrete Schritte, ermutigende Fallgeschichten und wirkungsvolle Praxisübungen. Von einer sehr erfolgreichen Autorin, selbst betroffenen Ärztin und Psychotherapeutin. Wie man emotionale Zurückweisung und Vernachlässigung durch die Eltern während der Kindheit aufarbeiten und heilen kann – das Praxisbuch von einer erfolgreichen Autorin und selbst Betroffenen Psychotherapeutin.

Bestellmenge	Cover	Titeldaten	EAN	Barcode	USPs
		<p>Lindsay C. Gibson Emotional unreife Eltern Kailash ET: 26. Juni 2024 ISBN: 978-3-424-63269-9 ca. € 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,50(UVP) ca. 288 Seiten</p>	9783424632699		<p>Jede Wunde kann heilen. Von einer selbst betroffenen Ärztin und Psychotherapeutin. Das erste deutschsprachige Buch zu diesem wichtigen psychologischen Thema. Die vier Typen emotional unreifer Eltern: der emotionale Typ, der getriebene, der passive und der zurückweisende Typ. Mit ermutigenden Fallgeschichten und Fragestellungen zur Selbsthilfe. Wie man die Kindheit mit emotional unreifen Eltern aufarbeiten und daran wachsen kann - von einer selbst betroffenen Ärztin und Psychotherapeutin.</p>
		<p>Maya Onken Beziehungsstatus unzufrieden Kösel Sach-/Fachbuch ET: 26. Juni 2024 ISBN: 978-3-466-34815-2 ca. € 18,00 [D] / € 18,50 [A] / CHF 24,90(UVP) ca. 192 Seiten</p>	9783466348152		<p>Viele Frauen haben das Gefühl, dass sie in Partnerschaftsmustern feststecken, mit denen sie nicht glücklich sind. Oft ist ihnen dabei nicht bewusst, dass ihnen diese Position nicht einfach aufgezwungen wurde, sondern dass sie sie selbst unbewusst gewählt haben – und dass sie sich anders entscheiden können. Die systemische Coachin Maya Onken beleuchtet schwungvoll und psychologisch fundiert diese Dynamik und erklärt die Hintergründe. Sie ermutigt mit zahlreichen Affirmationen, Selbsttests und Impulsen, sich wertfrei mit sich selbst auseinanderzusetzen und besser zu verstehen, von Schuldgefühlen und alten Denkmustern zu verabschieden, Entscheidungen zu treffen und Veränderungen einzuleiten</p>